



C. FISIOTERAPEUTAS

Cuando estás embarazada no estás enferma. La reacción propia de lo que lo pasa al cuerpo suelen ser síntomas que en otras ocasiones, fuera del embarazo, se asocian a malestares.

Bajo ese cúmulo de síntomas variantes se pasa, en muchas ocasiones, el embarazo completo, pero no es así, no es una enfermedad.

Cuando se está embarazada se pueden hacer multitud de actividades dependiendo del estado gestacional.

En nuestra sociedad y cultura sanitaria disponemos de la supervisión del embarazo por distintos profesionales sanitarios, y entre ellos se encuentra una figura importantísima, el fisioterapeuta, que es de quien queremos hablarte.

Desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia queremos dártelo a conocer para que confíes en él, al ser el profesional que, a través de su supervisión músculo esquelética con distintas técnicas manuales y ejercicio terapéutico, como puede ser la disciplina de pilates y otros métodos de ejercicio terapéutico, pueden hacer que evites molestias innecesarias.

Técnicas contrastadas

A través de técnicas contrastadas científicamente se pretende reequilibrar tu cuerpo y fortalecer o estirar aquellos músculos que por cualquier razón no realizan correctamente su función, desestabilizando el conjunto del organismo, conllevando el tan temido dolor en la gestante y, asimismo, preparando el conjunto lumbopélvico para la transformación que tiene que sufrir en aras del momento más bello del mundo como es el de dar a luz una nueva vida.

Asimismo, los fisioterapeutas

Los fisioterapeutas ayudan a la mujer a su recuperación postparto

La fisioterapia reequilibra el cuerpo durante el embarazo

Mientras dure la gestación es necesario cuidar el sistema músculo-esquelético

prepararan a la mujer para una recuperación postparto más rápida y eficaz.

Los cambios que se presentan en el cuerpo son muchísimos, desde aumento de peso, desequilibrios posturales, desajustes hormonales, cambios en la forma de andar, de dormir, etc.

Dichos cambios pueden provocar que una embarazada pudiera tener problemas traumáticos como pueden ser, entre otras lumbalgias, ciatalgias, dolor de pelvis, etc. Ante estas circunstancias solemos oír la típica frase de: 'cuando des a luz, se pasará'.

Queremos que todas las mujeres embarazadas confíen en su fisioterapeuta, ya que con los conocimientos adecuados en multitud de técnicas específicas de la fisioterapia como osteopatía, tratamiento suelo pélvico, fisioterapia pre, peri y postparto etc., muchos de esos problemas pueden resolverse o, al menos, aliviarse significativamente.

Los trimestres

En cada trimestre los cambios en la mujer gestante son significativos, por lo que cada uno de esos periodos conlleva un tratamiento determinado y concreto adaptado a las circunstancias de ese trimestre particular.

En el primer trimestre un fisioterapeuta especializado puede



Una fisioterapeuta tratando a una mujer embarazada (fotografía cedida)

ayudar al manejo de la ansiedad, el estrés, y las alteraciones digestivas como las náuseas y el estreñimiento.

En el segundo trimestre se puede tratar la congestión veno-linfática: edemas, piernas cansadas, calambres, y el co-

mienzo de las alteraciones músculo esqueléticas que comienzan a desarrollarse como dolor dorsal, lumbar y de costillas, que a veces impide conciliar el sueño e incluso respirar profundamente.

En el tercer trimestre pueden mejorarse las tensiones dorsal,

Hay que ponerse siempre en manos de profesionales cualificados

lumbar, púlica, uterina y pélvica; aliviar dolores del nervio ciático y púlicos, calambres en las piernas y edema; maximizar la movilidad pélvica y sacra; mejorar el desarrollo del parto; y también prevenir y minimizar posibles riesgos del parto, tanto para la mujer como para el bebé que espera.

Ponte en buenas manos

Por todo esto, desde el Colegio de Fisioterapeutas de la Región de Murcia os invitamos a todas las mujeres a visitar a un fisioterapeuta para que, según lo avanzado que esté el embarazo, evalúe y aplique las técnicas y procedimientos más adecuados para una evolución lo más satisfactoria posible del embarazo.

Confía siempre en las buenas manos de tu fisioterapeuta. Os ayudará a mejorar la calidad de vida en esta época tan bonita e importante de cambios.

PATROCINADO POR EL COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS REGIÓN DE MURCIA